5.075 Polievka rascová s vajcom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
mrkva	1,00	0,80	1,20	0,96	1,50	1,20	1,80	1,44
zeler	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60	1,00	0,80
petržlen	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60	1,00	0,80
kaleráb	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60	1,00	0,80
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
rasca	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
vajcia	10	0,50	12	0,60	16	0,80	20	1,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú zeleninu, soľ, vývar z rasce, zalejeme vriacou vodou a krátko povaríme. Múku nasucho opražíme, zalejeme vodou, dobre rozšľaháme a vlejeme do polievky. Zahustíme rozšľahanými vajciami a zjemníme maslom. Varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	191	46	1,21	3,0	0,9	3,2	0,9	28,8	0,4	0,195	0,0	0,0	5,4	0,0
B	221	53	1,36	3,6	1,2	3,3	0,9	31,7	0,4	0,231	0,0	0,0	5,5	0,0
C	297	71	1,83	4,9	1,8	4,4	1,3	40,3	0,6	0,29	0,0	0,0	8,1	0,0

D	370	89	2,28	6,1	2,5	5,4	1,6	49,1	0,8	2 0,348	0,0	0,1	10,0	0,0